

WHOLE you



Verano de 2020

Cómo mantenerse sanos y salvos

Bienvenido de nuevo a *Whole You*, de SilverSummit Healthplan. Sabemos que, debido a la enfermedad que ocasiona el Coronavirus (COVID-19), ésta podría ser una época difícil tanto para usted como para su familia, por lo que deseamos compartir un boletín con consejos, información y quizá un poco de diversión para ayudarle a sobrellevar estos momentos.

En este número, aprenda sobre el **alivio del dolor de cabeza** y cómo cuidar su salud mental. Lea los consejos para preparar **desayunos saludables** y **organizar su hogar**. También le brindaremos consejos para aprovechar **su plan de salud al máximo**. Aprenda **a cuidarse a usted mismo o misma cuando es una persona cuidadora**. Luego, pruebe su conocimiento sobre cine con nuestro **acertijo de emojis**.

¿Preguntas?

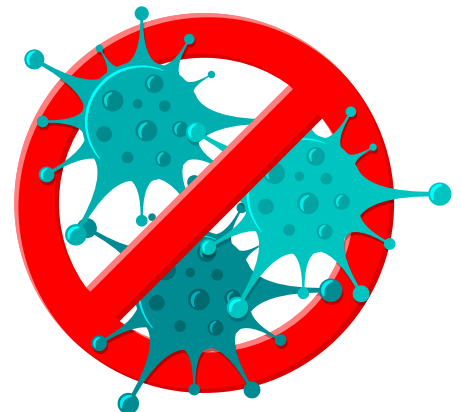
Siempre recuerde que puede llamar a Servicios para los Afiliados si tiene preguntas sobre cualquiera de sus beneficios.

1-844-366-2880 • TTY/TDD: 1-844-804-6086

La enfermedad que ocasiona el Coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad seria que causa un trastorno respiratorio en las personas y puede contagiarse de una persona a otra. Personas de todas las edades pueden infectarse. Las de más edad y las que tienen padecimientos preexistentes de salud como asma, diabetes y enfermedad cardíaca pueden tener más probabilidades de enfermarse de gravedad si llegan a infectarse.

Todavía se desconocen muchos detalles sobre esta enfermedad, como las opciones de tratamiento, la forma en que se comporta el virus y el impacto completo de la enfermedad.

Para obtener más información, visite [COVIDINFO](https://www.covidinfo.gov).



Citas por video con un médico, 24/7

Impulsado por Babylon

Sin costo alguno para los afiliados de SilverSummit Healthplan

SilverSummit Healthplan se ha asociado con **Babylon** para ofrecer **acceso de 24/7* a atención médica sin costo alguno para los afiliados**. Descargue Babylon para tener citas por video con un médico cara a cara en cualquier momento del día o la noche, desde su teléfono.

Babylon es una forma conveniente en que los afiliados de SilverSummit Healthplan pueden obtener los servicios de un médico. Descargue Babylon en su teléfono para obtener acceso las 24 horas* a proveedores de atención de la salud que están dentro de la red para problemas que no son de emergencia. Esto incluye consejo médico y remisiones.

Los médicos de Babylon también pueden ayudar con:

- Las alergias
- Angustia y depresión
- Salpullido y conjuntivitis o *pink eye*
- Dolor de estómago y diarrea
- Infección de vejiga y de las vías urinarias
- Dolores de cabeza y migrañas
- Fiebre, gripe, tos y bronquitis
- Recetas necesarias, pueden aplicarse restricciones
- ¡Y mucho más!

Empiece ya: Busque ‘**Babylon Health**’ en la App Store o Google Play.



Descargue la **aplicación Babylon**



Regístrese introduciendo su información personal y el código SSHP.

Debe tener por lo menos 18 años de edad para registrarse. Si es usted el padre, madre o tutor que registra a su hijo o hija menor de 18 años de edad, primero debe registrarse usted y después añadir a su hijo o hija a su cuenta. Para las citas por video de Babylon para menores de edad, el padre, madre o tutor necesita estar presente durante las citas

Establezca y active su cuenta de Babylon, para que esté lista cuando la necesite.

*Los servicios de salud conductual están disponibles de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7 p.m. hora estándar del Centro

Mes de concientización sobre el dolor de cabeza (junio) Derrote sus dolores de cabeza

¿Sus dolores de cabeza le perturban el día? Quizá sea hora de hablar con un médico. Mientras tanto, pruebe algunos de estos consejos de prevención.



1. Beba agua. Establezca una rutina. Beba al menos ocho vasos de 12 onzas de agua al día. Ponga recordatorios en su calendario o configure una alarma en su teléfono. Tenga a mano una botella de agua y llévela a reuniones y salidas de rutina. Beber suficiente agua no sólo ayuda a eliminar los dolores de cabeza, sino que también combate la fatiga, previene los calambres musculares y mantiene la piel hidratada y radiante.



2. Descanse. Siga un horario. Asegúrese de dormir al menos entre seis a ocho horas todas las noches. ¡Esto incluye los fines de semana! Establecer un patrón de sueño ayuda a reparar y reponer su cuerpo. Este equilibrio puede limitar los dolores de cabeza.



3. Controle los factores desencadenantes. Mantenga un registro o diario de sus dolores de cabeza para descubrir qué podría estar causándolos. ¿Cuándo comenzó el dolor? ¿Qué lo originó? ¿Cuánto tiempo duró? ¿Qué ayudó a aliviarlo? Por supuesto, hay desencadenantes inevitables como el polen, los cambios en la presión barométrica y el clima húmedo. Tenga especial cuidado con lo que sí puede controlar, como los alimentos y los desencadenantes domésticos.



4. Ejercítese. Inicie una actividad. Pruebe caminar, trotar o andar en bicicleta. Estas actividades activan los músculos y aumentan el flujo sanguíneo para disminuir las posibilidades de que se presente un dolor de cabeza. Ejercitarse regularmente también previene enfermedades cardíacas, cáncer y derrames cerebrales.



5. Disminuya el consumo de cafeína. La cafeína es poderosa. Puede darle un impulso de energía y aumentar el estado de alerta. Sin embargo, también puede causar dolores de cabeza. Limite su consumo de café, té y refrescos. Intente apegarse a sólo una bebida con cafeína al día. O puede prepararse una taza con mitad de café regular y mitad descafeinado. ¡Tiene el mismo maravilloso sabor, pero con la mitad de cafeína!



Es importante aprender a lidiar con tiempos abrumadores. Aquí hay algunos consejos para ayudarle a cuidarse la salud mental.

1. Hábitos saludables. Demasiado estrés puede afectar su cuerpo. Desarrolle habilidades saludables para sobrellevarlo y protegerse de los efectos nocivos. Cuando se sienta abrumado o abrumada, organice sus pensamientos por un minuto. Tómese un descanso de lo que le esté causando estrés. Haga algo que le relaje, como salir a caminar o hablar con una amistad.

2. Respete sus límites. Puede sentir la necesidad de estar disponible a todas horas y decir “sí” a todo. Ya sea en casa o en el trabajo, trate de mantener un equilibrio saludable. Establezca sus propias reglas para tomar descansos de su teléfono o computadora. ¡Deje que su mente se recargue! De esta manera, tendrá más tiempo sin estrés para usted, su familia y sus actividades favoritas.

3. Identifique patrones. Todos tenemos días estresantes, pero es importante tomar nota de lo que le hizo sentir de esta manera. Registre lo que sintió y cómo reaccionó durante esos momentos. Encuentre los patrones que mejor le ayuden a manejar sus sentimientos.

4. Rodéese de buen apoyo. Cree un sistema de apoyo sólido. Saber que cuenta con familiares y amistades de confianza que le escuchan le ayudará a sentirse más relajado o relajada. Incluso una conversación rápida con alguien que se preocupa por usted puede ser muy útil.

5. Recorra al ejercicio. Una excelente manera de distraerse y disolver el estrés es hacer actividad física. Ya sea correr por el vecindario, ir al gimnasio local o practicar un deporte favorito, el ejercicio es una excelente manera de ayudar a controlarse la salud mental.



Si desea hablar con un profesional de la salud mental, podemos comunicarle con uno de nuestros administradores de la atención.

Para comunicarse con uno de nuestros administradores de la atención, por favor llame a SilverSummit Healthplan al: **1-844-366-2880 TTY/TDD: 1-844-804-6086.**

Los afiliados pueden usar la palabra clave “self care” (autocuidado) y sabremos que quieren hablar con un profesional de la salud mental.

Utilice las herramientas y programas ofrecidos por SilverSummit Healthplan:

Por ejemplo, nuestra aplicación digital myStrength puede apoyarle en su bienestar.

Con myStrength, puede:

- Aprender a reducir el estrés
- Dar seguimiento a su estado de ánimo en línea
- Lidiar con pensamientos depresivos o ansiosos
- Acceder a inspiraciones y compartirlas
- Explorar cientos de artículos y actividades

Visite: <https://appv2.mystrength.com/go/epc/nevada>

Consejos para que su primera comida del día sea más saludable

5 Alimentos que comenzarán bien su día

Comience el día con un desayuno rico en proteína.

Esto ayudará a mantener alta su energía y mejorar el metabolismo de su cuerpo. También contribuirá a generar y reparar sus músculos. Comience a incluir estos alimentos en su desayuno y vea cómo se siente:

1. Avena. La avena está repleta de proteína y fibra. Puede prepararla de muchas maneras diferentes. Además, ¡le mantendrá saciado o saciada hasta la comida! Aumente la proteína aún más usando leche en lugar de agua para prepararla. Agregue fruta fresca y sus frutos secos favoritos para darle un toque crujiente y beneficios adicionales para la salud. ¿Quiere un desayuno salado? Use avena como base, agregue un poco de queso y espolvoree pimienta u otras especias. Añada verduras picadas o rebanadas como tomates, champiñones y espinacas. Incluso puede agregar tocino de pavo u otras carnes magras para darle más sabor y aumentar las proteínas. ¡Las variaciones son infinitas!

2. Huevos. Los huevos son una fuente económica de proteínas. Le aportan nutrientes importantes como las vitaminas B2, B12 y D, hierro y zinc. Comer huevos puede

ayudar a mantener una piel sana, mejorar el sistema inmunológico y mejorar la función cerebral y hepática. Cubra su plato salado de avena con un huevo recién cocinado. Pruebe a preparar huevos cocidos la noche anterior para un desayuno rápido que puede llevarse al salir de casa. Incluso puede hacer una frittata con anticipación. ¡No olvide incluir algunas verduras en su comida de la mañana!

3. Yogurt estilo griego. El yogurt griego puede ayudar a mantener la masa muscular. ¡También puede dar nueva vida a su cabello y piel! Intente crear su propio tazón de yogurt con mantequilla de maní (cacahuete). Comience con el yogurt como base y agregue dos cucharadas de mantequilla de maní natural. Complete con arándanos picados y plátanos para obtener fibra y potasio. Recuerde elegir yogurt natural para limitar el azúcar agregada.

4. Quínoa. La gente tiende a pensar que la quínoa es más un alimento para la comida y la cena, pero también puede disfrutarla en el desayuno. Es una gran fuente de hierro, magnesio, vitamina E y fibra. Puede reducir el riesgo de padecer diabetes. También puede mejorar la salud de los huesos. Y, al igual que la avena, es una base excelente para una comida dulce o salada rica en proteínas.

5. Mantequilla de maní (cacahuete). Este cremoso alimento para untar está repleto de proteína. (También está repleto de grasa saludable. ¡Asegúrese de medirlo para mantener las calorías bajo control!) Pruebe las quesadillas de mantequilla de maní, fresa y plátano. Unte una cucharada de mantequilla de maní natural en dos tortillas de trigo integral. Coloque rodajas de plátano y fresa en una tortilla y espolvoréelas canela. Cubra con la segunda tortilla y presione suavemente para pegarlas. Coloque la quesadilla en una sartén a fuego medio. Cocine cada lado durante tres minutos o hasta que estén doradas.



Haga espacio para usted

El espacio en el que vive afecta la forma en que se siente. Pasar tiempo en un área desordenada puede causar estrés que apenas se registra en su mente consciente.

¿Está listo o lista para renovar su energía? Reduzca el desorden en unos pocos pasos. Algunas de estas ideas pueden parecer extrañas. ¡Pruebe los métodos y vea cómo se siente!

1. Comprométase.

Decida que ordenará su espacio. Si lo desea, cuénteles sus planes a alguna persona cercana. Es importante cumplir las promesas que se hace a usted mismo o misma. ¡También es útil tener una amistad o familiar a quién rendirle cuentas!

2. Imagine.

¿Cómo quiere que se vea o sienta el espacio donde vive? Tómese un tiempo para imaginar su hogar como el lugar donde desea estar. Escriba una descripción detallada de su lugar ideal para vivir. Esto le acercará más a sus objetivos.

3. Categorizar.

Ordene por categorías. Use este orden: ropa, libros, papeles, artículos varios y artículos sentimentales. Encuentre todos los artículos en su hogar que se ajusten a una determinada categoría. Apílelos todos en montones.

4. Deseche.

Revise cada elemento de cada montón. Sostenga cada artículo en sus manos. ¿"Despierta alegría"? Si no se siente feliz de tenerlo, agrádezcale su servicio y déjelo ir. Puede donarlo a una tienda de ropa local o a una tienda del Ejército de Salvación. Este paso es para mejorar su capacidad de saber lo que quiere en la vida. Deje de aferrarse a muchos objetos que no disfruta. Es mejor tener menos artículos que realmente le gusten y use.



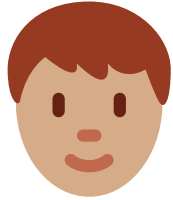
Fuente: <https://www.thespruce.com/the-konmari-method-4138610>

¿Puede adivinar la película a partir de estos emojis?

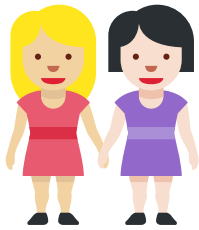
Acertijos con emojis para cinéfilos

¿Cita películas todo el tiempo? ¿Es usted la persona a la que todos sus amigos recurren para saber cuál es la próxima película que no se deben perder? Si es así, tenemos algunos acertijos para usted. Vea si puede adivinar la película a partir de la combinación de emojis. **¡Buena suerte!**

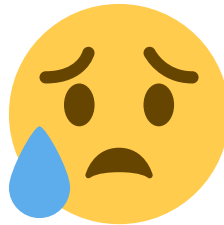
1



2



3



4



Las respuestas se encuentran en la página 9.



Un día en la vida de un cuidador

¿Es usted un cuidador? Haga estas 5 cosas todos los días.

La atención que brinda no tiene precio. Usted realiza tareas del hogar, brinda apoyo emocional, coordina la atención médica y ayuda con las finanzas. ¡Eso es mucho!

Ayudar a alguien que lo necesita es gratificante, sí. Pero es un trabajo duro y la responsabilidad viene acompañada de estrés. A veces puede sentirse culpable o abrumado o abrumada. Asegúrese de cuidar de su persona todos los días también. Quizá sienta que no tiene tiempo, pero es importante hacer tiempo. ¡Cuidarse a sí mismo o misma es el primer paso para cuidar a los demás! Realice estas cinco acciones todos los días:

1. Siga un horario. Tener un horario diario para la persona que está cuidando creará rutinas. Las rutinas le permiten apartar un tiempo para cuidarse. Puede tomar algún tiempo descubrir qué funciona mejor para todos. Algunas personas necesitan un horario estricto para seguirlo cada semana, mientras que otras prefieren una lista sencilla de cosas que deben hacerse cada día. Esta lista puede incluir recordatorios de medicamentos, actividades sociales, citas médicas y ejercicio.
2. Cuídese el cuerpo. La forma en que trata a su cuerpo tiene un gran impacto en cómo experimenta el mundo. El ejercicio, una alimentación saludable y un sueño regular y de calidad son cruciales. Estos afectan su sensación de bienestar.
3. Use sus recursos. Use los servicios que tiene a su disposición a través de SilverSummit Health Plan como nuestro programa Caregiving Collaborations™. También puede encontrar apoyo a través de su Agencia para Personas de Edad Avanzada (Area Agency on Aging) local u otra comunidad que brinda cuidados.
4. Tenga compasión por su experiencia. Sepa qué esperar mientras está al cuidado de alguien. La depresión es común, al igual que lo es el cometer errores. Es posible que tenga que aprender a establecer límites y aceptar la ayuda de otros. Sepa que tiene opciones incluso cuando se siente atrapado o atrapada.
5. Hable con alguien de confianza. Encuentre a una amistad que esté pasando por una experiencia similar y hable por teléfono. Compartir sus sentimientos con alguien puede aminorar el estrés.

Recursos:

AARP: aarp.org

Eldercare Locator (Localizador de Eldercare)
Eldercare.gov • 1.800.677.1116

Caregiver Action Network (CAN) (Red de Acción de Personas Cuidadoras)
Caregiveraction.org

Physician Orders for Life-Sustaining Treatment (POLST) (Órdenes Médicas para el Tratamiento de Sostenimiento de la Vida): POLST.org

Derrame cerebral:
Stroke.org • 1-800-STROKES (787-6537)

Brain Injury Association of America (Asociación Americana de Lesión Cerebral)
BIAUSA.org

Enfermedad mental seria:
NAMI.org • 1-800-950-NAMI (6264)

Medicare: Medicare.gov

Medicaid: Medicaid.gov

Discapacidad: Disability.gov

U.S. Living Will Registry
uslivingwillregistry.net

MedlinePlus: Asuntos relacionados con el final de la vida
Medlineplus.gov/endoflifeissues.html

Demencia/Enfermedad de Alzheimer
ALZ.org • 1-800-272-3900

Family Caregiver Alliance (Alianza de Personas Cuidadoras de Familiares)
Caregiver.org • 1-800-445-8106







National Association of States United for Aging and Disabilities (NASUAD) (Asociación Nacional de Estados Unidos para el Envejecimiento y las Discapacidades): Nasuad.org

Haga que su plan de salud trabaje para usted



Su salud es una de las cosas más importantes que tiene.

Cuide a su mente y cuerpo utilizando todos los beneficios que su plan de salud ofrece.

-  **Gane recompensas.** Motívese para estar saludable con nuestro programa de recompensas **myhealthpays**[®]. Los dólares de recompensa se pueden usar en Walmart y para otros gastos domésticos como servicios públicos o servicios de cuidado infantil. [Vea nuestro video sobre el programa My Health Pays aquí.](#)
-  **Use Babylon.** Babylon le permite ver a un médico de día o de noche. Hable con ellos por teléfono o video. Obtenga acceso a proveedores de atención médica dentro de la red en cualquier lugar. ¡Puede hacerlo desde casa, en la oficina o de vacaciones! Consulte la página 2 para obtener más información.
-  **Revítese la vista.** En el médico de los ojos le realizarán pruebas para descartar cualquier problema de ojos. Asegúrese de conocer su historial médico familiar. Si necesita ayuda para encontrar a un médico de los ojos, consulte a su proveedor de atención primaria (Primary Care Provider; PCP).
-  **Preste atención a sus dientes.** Las visitas regulares al dentista pueden mantenerle los dientes sanos y blancos. También pueden informarle sobre su salud general. Los dentistas recomiendan hacerse un examen dental regular y limpieza cada seis meses.
-  **Pregunte sobre las vacunas.** Cuando esté en el consultorio del médico, pregunte sobre las vacunas que necesita. Al obtenerlas, se protege a sí mismo o misma y a los que le rodean. Tenga en cuenta que algunas vacunas necesitan “refuerzos” para seguir surtiendo efecto.
-  **Planifique una revisión de bienestar.** No visite a su proveedor de atención primaria solamente cuando tenga problemas de salud. Es importante hacerse una revisión anual para adelantarse a cualquier problema de salud. Si ha estado sintiendo más cansancio de lo habitual o teniendo dificultades para dormir, su médico puede ayudarle a encontrar la causa.

SilverSummit Healthplan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. SilverSummit Healthplan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

SilverSummit Healthplan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. SilverSummit Healthplan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

If you, or someone you're helping, has questions about SilverSummit Healthplan, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-844-366-2880, (TTY/TDD: 1-844-804-6086).

Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas sobre SilverSummit Healthplan, tiene derecho a recibir ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-844-366-2880, (TTY/TDD: 1-844-804-6086).

©2020 SilverSummit Healthplan. All rights reserved.